

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет Кафедра физвоспитания
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.О.25 Лечебная физическая культура и массаж***

обязательная часть

Направление

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Разработчик (составитель)

Ротэрмель А. А.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	7
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	11
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	11
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	11

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК-8.1	Обучающийся должен знать: как проводить работу по предотвращению применения допинга
	ОПК-8.2	Обучающийся должен уметь: проводить работу по предотвращению применения допинга
	ОПК-8.3	Обучающийся должен владеть: Способностью проводить работу по предотвращению применения допинга
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Обучающийся должен знать:	<ul style="list-style-type: none"> - методики массажа и комплексы ЛФК при различной патологии; - показания и противопоказания к массажу; методику выполнения классического массажа, правила составления плана сеанса массажа, исходные положения массажиста и массируемого; - гигиенические требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. - основные проявления различных патологических состояний; -показания и противопоказания к применению массажа и ЛФК.
	ОПК-1.2. Обучающийся должен уметь:	<ul style="list-style-type: none"> - проводить сеансы массажа и занятия лечебной физической культурой при различной патологии - проводить сеанс классического массажа; - подобрать комплекс ЛФК при различных

		заболеваниях.
	ОПК-1.3. Обучающийся должен владеть:	Приемами классического массажа и методиками проведения занятий ЛФК у лиц с различной патологией. - методикой и приемами классического массажа; - выбирать методику классического массажа и комплекса ЛФК при различных заболеваниях.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обладать способностью определять основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК;	Обучающийся должен знать - анатомию и физиологию человека, в частности, строение скелетной системы, строение мышечной системы, сосудов и внутренних органов человека, предпатологические состояния и заболевания;
	УК-7.2. Обладать способностью определять особенности лечебной физической культуры как фактора функциональной, патогенетической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации	Обучающийся должен знать: особенности лечебной физической культуры как фактора функциональной, патогенетической терапии и средства медицинской, социальной и трудовой реабилитации; - средства и формы лечебной физической культуры; Уметь: - показать роль движения в сохранении и укреплении здоровья человека; Владеть: - знаниями теоретических основ применения физических упражнений и массажа; - методиками оценки функционального состояния человека и навыками составления рекомендаций по двигательному режиму;
	УК-7.3. УК- 7.3. Обладать способностью подбирать и использовать	Обучающийся должен уметь: оценивать функциональную

	методы оценки функциональной подготовленности у лиц, занимающихся ФК и С	подготовленность организма у лиц, занимающихся ФК и С; Владеть: методиками оценки эффективности применяемых методов ЛФК и массажа.
--	--	--

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Массаж и лечебная физическая культура» относится к обязательной части.

Цели изучения дисциплины:

1. Изучение теории использования средств массажа и ЛФК в профилактической, лечебной и реабилитационной работе с людьми, занимающимися ФК и С.
2. Содействие развитию физической культуры и спорта как средств, способствующих укреплению и сохранению здоровья, гармоничному развитию человека, продлению жизни, предупреждению и лечению заболеваний.

Дисциплина изучается на 2, 3 курсах в 4, 5, 6 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 216 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	216
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	10
практических (семинарских)	12
другие формы контактной работы (ФКР)	1,4
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	11,6
зачет	
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	181

Формы контроля	Семестры
зачет	5
экзамен	6

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
2.4	Гигиенические требования к проведению массажа	0	0	0	0
2.5	Основы классического массажа	0	1	0	1
2.6	Понятие о приеме поглаживания. Цель поглаживания	0	1	0	2
2.7	Выжимание и его разновидности, техника и методика выполнения	0	1	0	2
2.8	Разминание и его разновидности, техника и методика выполнения	0	1	0	2
2.2	История развития массажа	0	2	0	20
1	Основы ЛФК и массажа	10	0	0	110
2.3	Анатомо-физиологическое обоснование классического массажа	0	2	0	20
2.1	Введение в основы массажа	0	2	0	20
2	Введение в основы массажа	0	12	0	71
2.10	Сотрясающие приемы и их разновидности, техника и методика выполнения	0	1	0	2
1.3	Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА)	2	0	0	20
1.4	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	2	0	0	20
1.5	Лечебная физическая культура при некоторых заболеваниях детей	2	0	0	30
1.2	Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	2	0	0	20
1.1	Общие основы лечебной физической культуры	2	0	0	20
2.9	Растирание и его разновидность, техника и методика выполнения	0	1	0	2
2.11	Вибрация. Техника и методика выполнения.	0	0	0	0
2.12	Ударные приемы	0	0	0	0
2.13	Движения и его разновидности. Техника и методика выполнения	0	0	0	0
	Итого	10	12	0	181

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2.5	Основы классического массажа	Методические особенности приёма поглаживание. Методические особенности приёма растирание. Методические особенности приёма разминание. Методические особенности приёма вибрация. Основные виды массажных приемов, специальные и вспомогательные массажные приемы.
2.6	Понятие о приеме поглаживания. Цель поглаживания	Особенности физиологического действия приема Виды поглаживания: Техника и методика выполнения приема. Особенности выполнения приема поглаживания на различных областях тела. Методические указания. Последовательность применяемых приемов массажа.
2.7	Выжимание и его разновидности, техника и методика выполнения	Цель выжимания. Особенности физиологического действия приема Виды выжимания: поперечное, ребром ладони, основанием ладони, основанием двух ладоней основанием ладони с отягощением, обхватом. Техника и методика выполнения приема. Особенности выполнения приема выжимания на различных областях тела. Методические указания. Последовательность применяемых приемов массажа. Этап применения «выжимания». Характеристика приема «выжимание». Основные приемы выжимания. Дополнительные приемы выжимания. Физиологическое действие приема «выжимание». Методические рекомендации при проведении приема «выжимание». Ошибки при проведении приема «выжимание».
2.8	Разминание и его разновидности, техника и методика выполнения	Понятие о приеме разминание. Особенности физиологического воздействия приема. Виды разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, щипцеобразное, основанием ладони, основанием ладони с отягощением, ребром ладони, фалангами согнутых пальцев, подушечками 4-х пальцев, подушечкой большого пальца, гребными кулаков. Техника и методика выполнения приемов.
2.2	История развития массажа	История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование применения классического массажа. Виды массажа. Приемы массажа.
2.3	Анатомо-физиологическое обоснование классического массажа	Физиологическое обоснования приёма поглаживание. Физиологическое обоснования приёма растирание. Физиологическое обоснования приёма разминание. Физиологическое обоснования приёма вибрация. влияние массажа на организм больного.
2.1	Введение в основы массажа	История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование применения классического массажа Гигиенические требования к проведению массажа. Требования, предъявляемые к помещению. Режим

		работы массажиста. ИП массируемого и массажиста. Показания и противопоказания к классическому массажу. Подготовка массажиста и рабочего места к сеансу массажа. Требования форме одежды массажиста. Средства оказания ПМП в кабинете массажа. Правила проведения гигиенического массажа
2	Введение в основы массажа	
2.10	Сотрясающие приемы и их разновидности, техника и методика выполнения	Понятие о сотрясающих приемах. Особенности физиологического действия. Виды сотрясающих приемов: потряхивание, встряхивание, валяние. Особенности выполнения приемов на различных областях тела. Методические указания. Ошибки.
2.9	Растирание и его разновидности, техника и методика выполнения	Понятие о приеме растирание. Особенности физиологического воздействия приема. Виды растирания. . Техника и методика выполнения приемов.

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Основы ЛФК и массажа	
1.3	Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА)	Причины возникновения спортивных травм. Наиболее частые причины возникновения травм. Травмы мышц, сухожилий и вспомогательного аппарата суставов, наиболее часто встречающиеся в спортивной практике травмы сухожилий и мышц и их распределение по видам спорта Локализация повреждений мышц в зависимости от видов спорта Основные правила наложения тейпа. Профилактика травм и заболеваний ОДА у спортсменов с использованием тейпа. Понятие «Аутогемотрансфузия». Применение анаболических стероидов и стимуляторов. Физическая работоспособность и менструальный цикл Понятие об акклиматизации. Фазы акклиматизации. Пассивная и активная акклиматизация. Влияние больших физических нагрузок на ОДА и функциональное состояние спортсменов. История допинга. Допинг-контроль во время соревнований. Допинговые нарушения. Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов. Внесоревновательные тестирования на допинг. Влияние алкоголя на функциональные системы спортсмена. Влияние табакокурения на функциональные системы спортсмена. Сгонка веса и здоровье спортсмена. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Высокогорные болезни. Спортивная работоспособность в период реакклиматизации. Педагогические аспекты построения тренировочного процесса в условиях среднегорья. Врачебно-педагогический контроль в условиях среднегорья. Медицинское обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья. Спортивная деятельность после

		дальних перелетов.
1.4	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	Краткие данные о повреждениях и заболеваниях нервной системы. Показания и противопоказания к лечебной физической культуре при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Механизмы лечебного действия и особенности методики применения физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Особенности ЛФК при параличах и парезах. Особенности ЛФК при ДЦП. Особенности ЛФК при нейро-дистрофических заболеваниях. Особенности ЛФК при невритах. Особенности ЛФК при травматических повреждениях нервной системы. Особенности ЛФК при повреждениях спинного мозга.
1.5	Лечебная физическая культура при некоторых заболеваниях детей	Краткие данные о некоторых заболеваниях детского возраста. Механизмы лечебного действия физических упражнений и методики ЛФК в педиатрии. Особенности проведения занятий ЛФК в педиатрии. ЛФК при нарушениях осанки у детей. ЛФК при кривошее у детей. ЛФК при плоскостопии у детей. ЛФК при сколиозе у детей. ЛФК при ДЦП. Применение предметов, снарядов и тренажеров при проведении занятий ЛФК у детей.
1.2	Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью. Средства лечебной физкультуры. Классификация физических упражнений. Формы лечебной физкультуры. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Методы проведения занятий.
1.1	Общие основы лечебной физической культуры	Понятие о лечебной физической культуре. Лечебная физическая культура как фактор функциональной, патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации. Основные этапы становления и развития лечебной физической культуры Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Механизм лечебного действия физических упражнений. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации. Современное состояние использования физических упражнений в лечении и профилактике заболеваний и осложнений, в восстановлении работоспособности у больных и травмированных. Методические принципы дозирования физической нагрузки. Периоды ЛФК. Двигательные режимы в стационаре, санатории, поликлинике, реабилитационных центрах. Организационные вопросы ЛФК. Стандартные требования к инвентарю, оборудованию и организации занятий ЛФК в ЛПУ. Методы контроля за эффективностью применения ЛФК. Физиологическая кривая нагрузки. Методы исследования в ЛФК.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Список тем для самостоятельного изучения:

1. История возникновения и развития массажа. Выдающиеся деятели, оказавшие влияние на развитие массажа.
2. Роль русских ученых в развитии и продвижении массажа и ЛФК в России.
3. Классификация разновидностей массажа. Их характеристика. Влияние массажа на кожу. Строение кожи и изменения, происходящие под действием массажа.
4. Влияние массажа на сосудистую систему.
5. Влияние массажа на ОДА.
6. Влияние массажа на НС.
7. Гигиенические основы массажа.
8. Общая методика проведения массажа. Правила проведения, противопоказания.
9. Массаж в сочетании с другими физическими средствами восстановления.
10. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.
11. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда, стенокардии.
12. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
13. ЛФК и массаж при гипотонической болезни.
14. ЛФК и массаж при варикозном расширении вен нижних конечностей.
15. ЛФК и массаж при бронхите.
16. ЛФК и массаж при пневмонии.
17. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
18. ЛФК и массаж при гастрите.
19. ЛФК и массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
20. ЛФК и массаж при холецистите и желчнокаменной болезни.
21. ЛФК и массаж при спланхноптозе.
22. ЛФК и массаж при мочекаменной болезни.
23. ЛФК и массаж при ожирении.
24. ЛФК и массаж при сахарном диабете.
25. ЛФК и массаж при переломах.
26. ЛФК и массаж при вывихах.
27. ЛФК и массаж при повреждениях мягких тканей (ушиб, растяжение, разрыв).
28. ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника.
29. ЛФК и массаж при невритах.
30. ЛФК и массаж при врожденной косолапости.
31. ЛФК и массаж при нарушениях осанки.
32. ЛФК и массаж при сколиозах.
33. ЛФК и массаж при плоскостопии.

Список литературы для самостоятельного изучения:

Основная литература:

1. Лукьяненко, В.П. Научно-методические основы лечебной гимнастики при плоскостопии у детей : монография / В.П. Лукьяненко, С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 118 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9296-0754-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458065> (дата обращения: 25.06.2019).
2. Голубева, Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Пособие для родителей и воспитателей / Л.Г. Голубева. - Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 80 с. - ISBN 978-5-86775-993-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=213157> (дата обращения: 25.06.2019).

Дополнительная литература:

1. Мирская, Н.Б. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей и подростков (методология, организация, технология) : учебное пособие / Н.Б. Мирская. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 225 с. - ISBN 978-5-9765-0849-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54573> (дата обращения: 25.06.2019).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. 2. Голубева, Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Пособие для родителей и воспитателей / Л.Г. Голубева. - Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 80 с. - ISBN 978-5-86775-993-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=213157> (дата обращения: 25.06.2019).
2. 1. Лукьяненко, В.П. Научно-методические основы лечебной гимнастики при плоскостопии у детей : монография / В.П. Лукьяненко, С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 118 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9296-0754-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458065> (дата обращения: 25.06.2019).
3. 3. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878> (дата обращения: 25.06.2019)

Дополнительная учебная литература:

1. 2. Касаткин, М.С. Основы кинезиотейпирования : учебное пособие / М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов, О.Б. Добровольский ; Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 77 с. : ил. - (Библиотека журнала «Спортивная медицина: наука и практика»). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-39-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460608> (дата обращения: 25.06.2019).
2. 1. Мирская, Н.Б. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей и подростков (методология, организация, технология) : учебное пособие / Н.Б. Мирская. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 225 с. - ISBN 978-5-9765-0849-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54573> (дата обращения: 25.06.2019).

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
--------------	--

